

自分にあった
改善方法が
見つかる!

糖尿病を撃退できる年に1度のチャンス!

糖尿病予防教室

全4回

「血糖値が年々上がってきた」「数値を改善するには何をしたらいい?」
「家族が糖尿病と診断されたけどどうしよう」とお悩みの方におすすめです

医師講話

第1回

11月9日(木) 13:30~16:00

糖尿病のことや生活を見直す
大切さがわかる!



食事と
口腔ケア
第2回

11月22日(水) 10:00~13:00

自分に見合った食事量や食べ方が
わかる! (おいしい昼食付)



運動
第3回

12月6日(水) 9:30~12:00

自宅でできる運動や正しい歩き方
カロリー消費の目安がわかる!



おさらい
第4回

2月14日(水) 9:30~11:30

がんばった成果がわかる!
やればできるを実感できる!



- 対象 70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族
- 定員 20名(先着順)
- 会場 健康管理センター3階(栄町18番3号)
- 参加費
 - ・500円(11月22日の昼食代)
 - ・2月14日に血液検査ができます(別途有料)
- 締め切り 10月31日(火)お申し込み後、詳しい案内がご自宅に届きます



▼市ホームページ

お問合せ先: 柏崎市健康推進課健康増進係(元気館2階)

☎20-4213

裏面も
チェック

■昨年度の参加者の声



食生活がどれだけ大事かわかった (N様)

以前なら車で行くところ歩くようになった (I様)



間食を食べたいと思わなくなった (Y様)

体が軽くなり筋力もついたので立ったり座ったりが楽になった (S様)



■改善例(参加前と終了時点)

50代女性 Aさん

HbA1c 6.1

HbA1c 5.7

60代男性 Bさん

HbA1c 7.2

HbA1c 5.9

【Aさんが取り組んだこと】

- 食事は主食・主菜・副菜を意識してそろえた
- 教わった体操を毎日した

【Aさんの成果】

- ✧HbA1cが0.4%減少！
- ✧体重が3kg減少！
- ✧腹囲が10cm減少！

【Bさんが取り組んだこと】

- 1日2食から3食にした
- 野菜を多く食べた
- 毎日1万歩を目標にした

【Bさんの成果】

- ✧HbA1cが1.3%減少！
- ✧体重が2kg減少！
- ✧体脂肪率が4.3%減少！

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは？

血液成分である赤血球内のたんぱく質(ヘモグロビン)がブドウ糖と結合している割合を示す数値(%)
過去1~2カ月の血糖の平均値をみることで「日常的に血糖値が高いかどうか」がわかる
糖尿病の診断にも用いられる